

Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi

Rina Rosanty
Psikolog, Jember
rinarosanty@yahoo.com

Abstract

This study aims for determining the effect of Mozart classical music to decrease the stress level among sixteen students who are writing their thesis. The present study used a randomized pretest posttest control group design. The process of Mozart classical music was conducted in four sessions for 1 hour. The score of stress level was analyzed to compare between pretest, posttest and follow up using Friedman test. The result of data analysis showed a significant decreasing of stress level score between pretest, posttest and follow up in the experimental group (Chi-Square = 12,542 $p = 0,02$ $p < 0,05$). This result indicated that Mozart classical music was quite effective in decreasing stress among students who is writing their thesis.

Keywords: mozart classical music, stress among students who are writing the thesis

Pendahuluan

Rasa gembira merupakan suatu keadaan yang semakin hari semakin sulit untuk dijumpai. Banyak di antara individu yang terlihat hura-hura di banyak pesta, namun banyak sisi dari aktivitas tersebut pada dasarnya hanyalah sebuah pelarian dari rasa sepi. Tekanan kehidupan yang semakin bertambah belum mendapatkan penyelesaian secara memadai. Tekanan-tekanan psikologis ini selanjutnya juga diperkuat oleh gaya hidup yang semakin membatasi mobilitas fisik di satu sisi, namun di sisi yang lain menjadi konsumen yang nyaris tanpa batas, apabila ditelusuri, diperoleh hasil bahwa akarnya adalah stres yang merupakan penyakit manusia modern (Looker dan Gregson, 2005).

Dalam kamus psikologi, stres didefinisikan sebagai suatu keadaan tertekan secara fisik

maupun psikologis (Chaplin, 2005). Gregson (2007) mengemukakan bahwa secara terminologi, arti dari stres adalah adanya ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu.

Menurut Gregson (2007) penyebab terbesar yang diduga dari distress adalah berhubungan dengan pekerjaan. Ada banyak alasan seperti beban kerja atau mempunyai terlalu banyak tugas yang harus dilakukan, tekanan-tekanan waktu dan batas-batas waktu yang tidak bisa dipenuhi, seberapa baik dan luas orang merasa keterampilan-keterampilan dan kemampuan-kemampuannya digunakan, peranan tugas yang kurang jelas dan tidak dipahami, perubahan-perubahan prosedur, komunikasi yang kurang atau dengan kata lain tidak mengetahui apa yang sedang terjadi dan tidak merasa sebagai bagian dari suatu organisasi.

Menurut Carlson (2004) bahwa akibat dari stres yang berkepanjangan dapat merusak setiap area tubuh. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Colligan dan Higgins (2005) terhadap stres kerja: etiologi dan konsekuensi menunjukkan bahwa stres kerja telah dikaitkan dengan etiologi gangguan fisik seperti penyakit jantung, hypoadrenia, imunosupresi dan nyeri kronis. Dampak psikologis termasuk depresi, kecemasan yang terus menerus, pesimis, dan kebencian, selain itu adanya semangat kerja yang rendah, menurunnya produktivitas dan konflik interpersonal, sedangkan dari hasil penelitian Knudsen, Ducharme dan Roman (2007) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara stres yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur yang buruk, jadi Nevid (2003) menjelaskan bahwa stres bukan hanya mempengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan, namun secara jelas juga akan mempengaruhi kesehatan apabila dilihat dari sumber-sumber psikologi dari stres, jika dilihat dari aspek-aspek stres, maka menurut Sarafino (1998) ada empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres, yaitu:

- a. Emosi, merupakan gangguan perasaan yang muncul antara lain cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih, dan perasaan bersalah yang berlebihan.
- b. Kognisi, merupakan gangguan pada fungsi pikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan.
- c. Perilaku, merupakan pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres misalnya ketidakmampuan untuk bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial.

- d. Fisiologis, merupakan gangguan kesehatan seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, seperti halnya mahasiswa yang umumnya berada dalam masa remaja juga dapat mengalami stres, mengingat mahasiswa memiliki tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan termasuk dalam menyusun skripsi.

Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib dibuat mahasiswa sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjana dalam lingkungan akademis. Rohmah (2006) mengemukakan bahwa kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program Sarjana (S1) diwujudkan dalam bentuk skripsi. Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuannya adalah melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian, menganalisis dan menarik kesimpulan dengan membuat laporan hasil penelitian tersebut dalam bentuk skripsi. Dalam realisasinya tidak sedikit mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami hambatan diantaranya kesulitan mencari referensi, sulitnya memperoleh data di lapangan, merasa cemas, takut dan tegang saat ingin bertemu dosen pembimbing, kurang konsentrasi, sehingga membutuhkan waktu yang lama dalam menyelesaikannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan, ada beberapa bentuk intervensi

yang telah dilakukan untuk menangani stres diantaranya yaitu menggunakan musik. Dari hasil penelitian Smith dan Joyce (2004) menunjukkan bahwa yang mendengarkan *Kleine Mozart Eine Nachtmusik* merasa lebih relaks dan stresnya berkurang daripada yang mendengarkan musik *New Age* atau membaca majalah rekreasi yang populer. Susanti dan Rohmah (2011) meneliti tentang efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (*math anxiety*) pada siswa kelas XI. Hasil penelitiannya mengindikasikan musik klasik efektif dalam menurunkan kecemasan matematika pada siswa.

Menurut Campbell (2001) musik bersumber dari akar kata *muse*. Kata *muse* yang kemudian diambil alih ke dalam bahasa Inggris. Dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai bentuk renungan. Hal tersebut dikarenakan musik bersifat universal yang dimiliki manusia (Djohan, 2009). Nordoff dan Robinson (Kuwanto dan Natalia, 2001) menegaskan bahwa musik yang digambarkan sebagai suatu pengalaman yang bersifat universal, artinya semua orang bisa menikmatinya. Musik mengandung pesan universal sehingga dapat mengungkapkan perasaan manusia dan dapat membawa jiwa pada perasaan yang mendalam.

Dalam *The New Encyclopedia Britanica* (1986) musik merupakan suatu seni yang memperhatikan kombinasi suara manusia atau suara alat musik dalam bentuk yang lebih indah, sedangkan klasik dapat diartikan sebagai suatu hasil karya dari zaman lampau yang memiliki nilai seni serta nilai ilmiah yang tinggi, berkadar keindahan dan tidak luntur sepanjang masa (Prier, 1991).

Menurut teori emosi dari Berlyne (Djohan, 2010) mengatakan, ketika seseorang mendengarkan

musik, hal tersebut terkait dengan faktor seperti kompleksitas, familiaritas, dan kegemaran mendengar musik. Tingkat dimana suara musik terdengar familiar akan menentukan apakah musik yang dialami sebagai menyenangkan atau tidak. Nilai hedonis akan rendah bila musik yang di dengar sama sekali baru. Nilai hedonistik meningkat seiring dengan meningkatnya familiaritas dan akan menurun lagi bila musiknya sama sekali tidak diketahui.

Berdasarkan penjelasan di atas, adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh musik Mozart (musik klasik Mozart) dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Metode

Subjek penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang sedang mengalami stres dalam menyusun skripsi dan belum pernah mengikuti pelatihan mendengarkan musik sebelumnya. Subjek diperoleh berdasarkan hasil skala stres yang diberikan saat *screening* pada 34 mahasiswa. Subjek yang didapat berjumlah 22 orang, kemudian gugur 6 orang karena tidak mengikuti proses pelatihan dan tersisa 16 orang yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen berjumlah 8 orang dan 8 orang lainnya pada kelompok kontrol.

Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam *true experiment research*, dengan menggunakan variabel bebas berupa musik Mozart dan variabel tergantung berupa stres. Rancangan eksperimen yang digunakan yaitu dalam bentuk *randomized pre-test post-test control group design* dengan *follow-up* yaitu metode eksperimen, dimana dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test*), sesudah (*post-test*) pemberian treatment dan *follow-up* pada dua kelompok. Metode penelitian ini berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan membandingkan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 1998).

Alat ukur

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres (Sarafino, 1998), observasi dan wawancara. Alat yang digunakan untuk memberi perlakuan yaitu Laptop dengan menggunakan *speaker*. Musik yang disajikan berjudul *Adante Sostenuto From The Violin Sonata In C Major*, K. 296, dan *Adantino from the Concerto for Flute and Harp in C Major*, K. 299 karya Mozart. Musik disajikan selama durasi 26:12 menit. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik non parametrik *Friedman test*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata untuk kelompok eksperimen memiliki nilai *pre-test* 107.25, *post-test* 89.87 dan *Follow-up* 88.37, artinya nilai rerata kelompok eksperimen dari *pre-test* ke *post-test* menurun, *post-test* ke *follow-up* juga mengalami penurunan, sedangkan nilai rerata kelompok kontrol pada *pre-test* 109.25, *post-test* 110.62 dan *follow-up* 110, artinya nilai rerata kelompok kontrol dari *pre-test* ke *post-test* mengalami peningkatan, sedangkan *post-test* ke *follow-up* mengalami penurunan, tetapi tidak jauh berbeda dengan *pre-test*, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1
Nilai Rerata Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

| Rerata | Eksperimen | Kontrol |
|------------------|------------|---------|
| <i>Pre-test</i> | 107.25 | 109.25 |
| <i>Post-test</i> | 89.87 | 110.62 |
| <i>Follow-up</i> | 88.37 | 110 |

Hasil uji hipotesis menggunakan statistik non parametrik *Friedman test* menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, dengan kata lain mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mendengarkan musik klasik Mozart lebih rendah tingkat stresnya dibandingkan mahasiswa yang tidak mendengarkan musik klasik Mozart. Hal ini terlihat dari *Chi-Square* sebesar 12,542 dan taraf signifikan 0,02 ($p = < 0,05$) artinya

adanya penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen secara signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol *Chi-Square* sebesar 0,00 dan taraf signifikan 1,00 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan secara signifikan penurunan tingkat stres pada kelompok kontrol, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2
Hasil Uji Friedman Test

| Pengukuran | <i>Chi-Square</i> | p | Keterangan |
|-----------------|-------------------|-------|------------------|
| Kel. Eksperimen | 12,452 | 0.02 | Signifikan |
| Kel. Kontrol | 0,000 | 1,000 | Tidak signifikan |

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan musik klasik Mozart memberi efek penurunan pada simptom stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini juga didukung oleh data kualitatif yang dilaporkan subjek dalam lembar apresiasi, evaluasi, dan wawancara dimana penurunan tingkat stres yang dirasakan oleh subjek terjadi setelah mengikuti pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart. Mendengarkan musik klasik Mozart dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres (Trappe, 2012). Keadaan tersebut mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus (Vianna, Barbosa, Carvalhaes, & Cunha, 2012). Pada keadaan mendengarkan musik klasik Mo-

zart akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon *corticotrophin-releasing factor* (CRF), yang mengakibatkan kelenjar anterior pituitari terhambat mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal tersebut menyebabkan hormon tiroksin yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid dalam tubuh juga terhambat (Safaria, & Saputra, 2009; Ashwani, & Milind, 2011; Campbell, 2000; Khalfa, Dalla Bella, Roy, Peretz, & Lupien, 2003).

Pada hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks. (Safaria, & Saputra, 2009; Bartlett, 2005; Fukui, Arai, & Toyoshima, 2012). Keadaan mendengarkan musik juga mempengaruhi dan menstimulasi susunan syaraf otonom (*otonomic nervous system*). Syaraf otonom terbagi dua yaitu susunan syaraf simpatik (*sympathetic nervous system*) jika individu dalam keadaan tegang dan stres, maka susunan syaraf simpatik (*parasympathic nervous system*) yang bekerja, sedangkan jika individu dalam keadaan santai, mendengarkan musik maka susunan syaraf parasimpatiklah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi relaks, menurunnya kadar glucose dalam darah, dan penurunan konsumsi energi (Fukui, & Toyoshima, 2008; Fukui, & Yamashita, 2003; Fukui, 2001).

Syaraf parasimpatis berpengaruh bagi keadaan individu seperti menimbulkan perasaan santai, tenang, damai, dan peningkatan kemampuan konsentrasi individu. Menurut hasil penelitian Subandi (Safaria, & Saputra, 2009) keadaan meditatif akan memunculkan gelombang alpha pada otak yang muncul jika keadaan individu tenang. Pada saat mendengarkan musik dengan perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks (Hodges, 1999). Salah seorang subjek mengatakan setelah mendengarkan musik klasik Mozart, subjek merasa relaks, tenang, damai, nyaman, sehingga tidak merasa cemas, khawatir, bingung dan yang terpenting yaitu dapat membantu dan memotivasi untuk mengerjakan skripsi tanpa menunda-nunda. Hal ini senada dengan pendapat Djohan (2006) dan Tsisiris (2008) yang menjelaskan bahwa mendengarkan musik Mozart atau musik secara umumnya dapat digunakan untuk menyembuhkan stres, karena musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan relaksasi pada individu sehingga keadaan relaks ini menyebabkan terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal.

Pada awal pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart, hampir semua subjek mengalami kesulitan, namun pada akhir pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart, semua subjek sudah dapat merasakan efek dari musik tersebut. Pada saat *follow up*, terlihat ada dua subjek yang mengalami perubahan yang sangat mencolok dan satu subjek yang tidak mengalami penurunan dan peningkatan.

Subjek yang tampak mencolok yaitu subjek B yang mengalami penurunan tingkat stres cukup

tinggi saat *post test-follow up*. Hal ini menandakan bahwa efek dari pelatihan mendengarkan musik yang dirasakan subjek B bertahan dalam jangka waktu yang lama, selain itu didukung juga oleh intensitas subjek dalam mendengarkan musik selama dua minggu sebanyak tiga kali. Menurut Berlyne (Djohan, 2010) salah satu faktor yang terkait ketika seseorang mendengarkan musik adalah familiaritas, jadi semakin sering seseorang mendengarkan, maka nilai hedonisnya akan semakin meningkat. Kedua yaitu subjek C tampak mengalami peningkatan skor skala stres yang cukup tinggi saat *post test-follow up*. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart yang dirasakan oleh subjek C hanya bertahan dalam jangka waktu yang pendek dan jika dilihat dari intensitas dalam mendengarkan musik, subjek C hanya mendengarkan musik satu kali selama dua minggu karena mengalami kesulitan saat mendengarkan musik di kos. Satu subjek yang tidak mengalami peningkatan dan penurunan saat *follow up* yaitu subjek A. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart yang dirasakan subjek dalam jangka waktu pendek dan masih bertahan lama sampai *follow up*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil data kualitatif, dapat dilihat bahwa semua subjek dapat merasakan perubahan yang terjadi setelah

mengikuti pelatihan mendengarkan musik klasik Mozart seperti diantaranya adanya perasaan nyaman, santai, relaks, tidak merasa cemas dan

takut ketika ingin berkonsultasi dengan dosen, selain itu perubahan yang terjadi juga terlihat dari skor rerata stres yang mengalami penurunan dari *pre test-post test, post test-follow up*.

Daftar Pustaka

- Ashwani, A., & Milind, P. (2011). Harmonizing effect of music on the patients suffering from anxiety. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 2(2). 484-490.
- Baddour, E. (2008). *Alternative Relaxation Therapy*. Retrieved from [1] [2] <http://www.permanente.net/homepage/kaiser/pdf/40590.pdf>. 1
- Bartlett, D.L. (2005). Physiological response to music and sound stimuli. In Donald A. Hodges (EDT). *Handbook of Music Psychology*. 2nd Ed. USA: The University of Texas at San Antonio.
- Campbell, M. (2000). *Effectivity of music for therapy*. Boston: McGraw-Hill Irwin.
- Carlson, D. L. (2004). *Mengatasi kelelahan dan stres*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Chaplin, JP. (2005). *Kamus lengkap psikologis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Colligan, T. W. & Higgins E. M. (2005). Workplace stress: Etiology and consequences. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 2(2), 231-253.
- Djohan. (2006). *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Djohan. (2009). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Galang Press.
- Djohan. (2010). *Respon emosi musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fukui, H., Arai, A., & Toyoshima, K. (2012). Efficacy of music therapy in treatment for the patients with Alzheimer's disease. *International Journal of Alzheimer's Disease*, Vol 2012, 1-6.
- Fukui, H., & Toyoshima, K. (2008). Music facilitates the neurogenesis, regeneration and repair of neurons. *Medical Hypothesis*, 71(5), 765-769.
- Fukui, H., & Yamashita, M. (2003). The effect of music, and visual stress on testosterone and cortisol in men and women. *Neuroendocrinology Letters*, 24, (3-4). 173-180.
- Fukui, H., (2001), Music and testosterone: A new hypothesis for the origin and function of music. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 930, 448-451.
- Gregson, T. (2007). *Life without stress*. Jakarta: Prestasi Pustaka Raya.
- Grieshaber, C. (1994). *Step by step group development*. Feldafing: German Foundation For International Development, Centre For Food And Agriculture Development.

- Hodges, D.A. (1999). Neuromusical research: A review of the literature. In Donald A. Hodges (edt). *Handbook of Music Psychology*. 2nd ed. USA: The University of Texas at San Antonio.
- Khalfa, S., Dalla Bella, S., Roy, M., Peretz, I., & Lupien, S. J. (2003). Effects of relazing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of The New York Academy of Sciences*, 999, 374-376.
- Knudsen, K. H., Ducharme, L. J. & Roman, P. M. (2007). Job stress and poor sleep quality: data from an Americansample of full-time workers. *Social Science & Medicine*, 64: 1997–2007.
- Kuwanto, L. & Natalia, J. (2001). Pengaruh terapi musik terhadap keterampilan berbahasa pada anak autistik. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 16(2), 190-214.
- Lerik, M. D. K. (2004). *Pengaruh terapi musik terhadap depresi diantara mahasiswa*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Studi Psikologi Pascasarjana UGM, Yogyakarta.
- Looker, T. & Gregson, O. (2005). *Stress*. Yogyakarta: BACA.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi abnormal*. Penterjemah tim Erlangga. Jilid I (Edisi ke-5). Yogyakarta: Erlangga.
- Prier, K. E. (1991). *Sejarah musik*. jilid 1. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Rohmah, F. A. (2006). *Efektifitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Studi Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Safaria, T. & Putra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi. (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. (2010). *Health psychology (Biopsychosocial interaction)*. Third Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Smith, J. C. & Joyce, C. A. (2004). Mozart versus new age music: relaxation states, stress, and abc relaxation theory. *Journal of Music Therapy*, 41, 3: 215-224.
- Susanti, D. W. & Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas musik klasik dalam menurunkan kecemasan matematika (math anxiety) pada siswa kelas XI. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 129-142.
- The New Encyclopedia Britanica. (2013). *The art of music*. London: J. M. Dent and Son's, Ltd.
- Tsirir, G. (2008). Aesthetic experience and transformation in music therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 8(3).
- Trappe, H. J. (2012). Music and medicine: The effect of music on the human being. *Applied Cardiopulmonary Pathophysiology*, 16, 133-142.
- Vianna, M.N.S., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. L. A. (2012). Music therapy may increase breastfeeding rates among mothers of premature newborns: a randomized controlled trial. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 12(3).